**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения «Тхэквондо»

 группы «УТ-1» в период **с 04.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна

*Дни занятий-вторник, четверг, суббота, воскресенье*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** |
| **Вторник** | 10 мин разминка10 мин степ(3 мин только степ , 3 мин степ с имитацией ударов коленями , 3 мин степ с ударами )5-10 мин растяжка Шпагат (правый , левый , поперечный)               2 мин отдыхВся работа на ракетках или лапах:1. 2мин свободная работа в корпус (без толчков)2. 2 мин свободная работа в голову 3. 3 мин в голову и корпус (если одна ракетка то ее держите на корпусе а в голову пусть бьет по воздуху )          2 мин отдых4. 3 мин только толчки и удар рукой( ракетка на уровне корпуса )5. 3 мин тоже самое☝но добавляете любые удары в голову  6.свободная работа на корпус и голову (ракетку на корпусе  меняете под толчек или доле )Главное работать разнообразно 2 подхода 30 отжиманий 30 приседаний 30 пресс 30 спина 30 выпрыгивании с коленЗаминка |
| **Четверг** | 10 минут разминка 5 минут степ Все правой и левой по 3 мин👇между раундами 30 секунд проверяете защиту (после 3,6,9 раундов 1 мин перерыв)1. М2.М +перевод 3.М+перевод+ Дз4.М+перевод+Кл+ Нэ         2 НОМЕРОМ5.Любые толчки 6.Сдвоенный голова7.М сдвоенный +въезд передней 8.Сайт в сторону Дз голова9. Х или ТЗакачка :30 приседаний30 спина30 отжиманий 30 пресс 30 выпрыгивания с коленХуре чаги-ХТвит чаги-ТМиро чаги(Еп чаги)-МДоле задней-ДзКлинч-КлНэре-нэ |
| **Суббота** | 10 минут разминках 10 минут бег(скакалка)5-10 минут растяжкам     2 минуты перерыв 1. 2 минуты работа только голова 2.2 минуты работы только корпус 3.2 минуты работы только левой передней ногой 4. 2 минуты работы только правой передней ногой               Минута отдых5.3 минуты работы в клинче 6. 1 минута работы правой ногой фихтовка 7. 1 минута работы левая нога фихтовка                Минута отдых8. 3 минуты работа левой и правой фихтовка с ноги на ногу только перескакивать 9. 3 минуты Свободная работа корпус и голова2 подхода 30 отжиманий 30 приседаний 30 пресс 30 спина 30 выпрыгивании с колен. Растяжка 5-10 минут            Заминка |
| **Воскресенье** | СФП:Разминка суставная, махи-10 мин;Л/бег-10 мин. пр, лев, с выносом колена, с подхлестом-5 мин. челночный бег. Подводка: 1. Отработка старта-10 по 8 м. Стартуем на 3 счета (НА СТАРТ, толчковая нога впереди; ВНИМАНИЕ, 70% веса переносим на толчковую, противоположная рука согнута в локте, выносим вперед, корпус под углом 46\*; МАРШ- старт).  2. Отработка поворотов медленно-10 по 5 м. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:Разворачиваемся через одно плечо. 3. Отработка на дистанции 8 м 4 поворота-5 раз. Включаемся на 80-90%.  4. Отработка на дистанции 5, 10, 15 м-5 раз. Каждый раз увеличивается дистанция на 5 м.  5. Отработка челнока на дистанции 8 м 4 поворота с предметами-5 раз. Поставить стаканы, камни, любой небольшой предмет, на дистанции 8 м, и делаем ускорение, разворот, берем предмет, ускорение, и оставляем предмет на другом конце дистанции.  6. Отработка финиша.  На скакалке прыгаем с выносом колена, не высоко, имитируя бег на месте, 20-25 сек, затем бросаем скакалку, и ускорение на 10-12 м. |